



가정의학과  
Family medicine

# 대사증후군 클리닉





## 대사증후군이란?

복부비만, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등과 같은 여러 가지 질병이 동시에 나타난 것을 말합니다. 불과 20년 전만 해도 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 고요산혈증, 단백뇨 등 질환은 모두 각자 따로 발생하는 병이라고 생각했지만, 환자들에게서 서로 비슷한 병이 연속적으로 발생한다는 것이 밝혀지면서 대사증후군(metabolic syndrome)으로 부르게 되었습니다. 현재는 우리나라 30세 이상 성인 3명 중 1명이 앓고 있을 정도로 흔한 질환입니다. 서양의 대사증후군 유병률과 유사한 정도인데 서구화된 식습관으로 인해 비만 인구가 급격히 증가한 것과 관련성이 높습니다.



## 왜 발생하나요?

대사증후군 원인은 완전히 밝혀지지 않았으나 ‘복부비만’이 가장 중요한 원인으로 여겨지고 있습니다. 복부비만은 내장지방이 과다한 상태를 의미하는데, 내장지방은 인체에 나쁜 영향을 미치는 다양한 물질들을 분비하여 ‘인슐린 저항성’을 만듭니다.

‘인슐린 저항성’이란 채장에서 정상적으로 분비되는 인슐린에 대한 우리 몸의 반응이 정상적인 기준보다 감소한 경우를 말합니다. 인슐린 저항성이 생기면 제2형 당뇨병을 일으킬 뿐 아니라 체내의 여러 가지 대사 이상을 발생시킵니다.



## 진단은 어떻게 하나요?

다음 중 3가지 이상의 소견이 있을 때 대사증후군으로 진단합니다.

	이상소견	기준
1	복부비만	허리둘레 : 남자 90cm 이상, 여자 85cm 이상
2	혈압 상승	130/85mmHg 이상 혹은 고혈압약 복용 중
3	혈당 상승	100mg/dL 이상 혹은 당뇨병약 복용 중
4	중성지방 상승	150mg/dL 이상
5	HDL 콜레스테롤 저하	남자 40mg/dL 미만, 여자 50mg/dL 미만



## 왜 위험한가요?



대사증후군 환자가 많이 늘어났는데도 정작 본인은 대사증후군이란 사실을 모르고 지나치는 경우가 많습니다. 평소에는 별다른 증상이 없다가 갑작스럽게 뇌졸중이나 심근 경색과 같은 매우 치명적이고 심각한 질환을 일으키기 때문입니다.

대사증후군과 관련된 질환으로 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 등이 있는데 이들은 모두 동맥경화를 일으키는 주범으로, 대사증후군에 걸린 사람은 단순히 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 환자들보다 훨씬 더 동맥경화가 발생할 확률이 높습니다. 동맥경화란 혈관 안에 콜레스테롤 등의 좋지 못한 찌꺼기들이 쌓여 혈관을 단단하고 굳게 만들어 피의 흐름을 막아 심혈관계 질환을 일으키는 원인입니다.



## 치료는 어떻게 하나요?

- 적정 체중을 유지하고 복부비만을 관리하는 것이 가장 중요합니다.
- 주 3~5회, 한 번에 30~50분 정도의 적절한 운동이 필요합니다.
- 열량이 낮은 채소와 과일 섭취를 늘리고, 지방과 단순당 섭취를 줄입니다.
- 육류보다는 생선을, 튀긴 조리법보다는 굽거나 찌는 조리법을 선택합니다.
- 동맥경화 발생을 예방하기 위해 금연은 필수입니다.
- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방 수치를 정기적으로 검사하여 정상 범위로 유지합니다.
- 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병이 조절되지 않으면 적극적인 약물치료를 병행합니다.



[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)



**1899-0001**

**의정부**

평일 08:00~17:00 토요일 08:00~12:00

**대전/노원**

평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30

**강남**

평일 08:30~17:30

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

**의정부을지대학교병원**

**대전을지대학교병원**

**노원을지대학교병원**

**강남을지대학교병원**